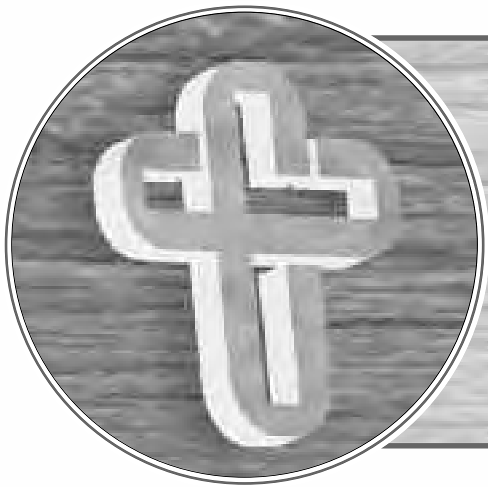


LECCIÓN 11 JÓVENES

17 de marzo de 2012

Dudas en el valle

El relato bíblico: 1 Reyes 18: 41-46; 19: 1-18.
Comentario: *Profetas y reyes,* capítulos 12 y 13.

ANTES DE ENSEÑAR

I. SINOPSIS

Después de la asombrosa victoria de Elías en nombre del Señor en el monte Carmelo, la malvada reina Jezabel amenazó con matarlo. El profeta no se intimidó en lo más mínimo al momento de enfrentar a los profetas de Baal, pero el hecho de que tuvo que huir para salvar su vida parece haberlo hundido en la desesperación. Elías, creyendo que era el único adorador del Dios verdadero que quedaba en Israel, se desanimó tanto que deseó la muerte. Dios envió a un ángel para que lo reconfortara, y luego le habló directamente con su «suave y delicada voz» para asegurarle que no estaba solo.

Este episodio de la vida de Elías resalta el hecho de que todos los seguidores de Dios enfrentarán momentos de desánimo y desesperanza, y no solo grandes momentos de gloria como le sucedió al profeta en la victoria en el monte Carmelo. La Palabra de Dios ofrece una excelente ayuda para que el cristiano atraviese los momentos oscuros que también forman parte de la experiencia cristiana. Los jóvenes cristianos tienen que saber que los momentos de desánimo no son prueba de que su fe es falsa o de que son «malos cristianos», sino más bien oportunidades de crecer espiritualmente.

II. OBJETIVOS

Que los alumnos:

- Sepan que la vida cristiana tiene altibajos. (*Saber)*
- Crean que Dios aún está interesado en ellos y que seguirá al lado de cada uno por más que a veces se sientan desanimados. (*Sentir)*
- Desarrollen estrategias que ayuden a fortalecer su fe durante los momentos de desánimo. (*Responder)*

III. PARA ANALIZAR

- La fatiga
- La depresión
- Las emociones

Usted hallará materiales que lo ayudarán a analizar estos y otros temas junto con sus alumnos en el sitio de Internet http://www.cornerstoneconnections.net [en inglés].

ENSEÑANZA DE LA LECCIÓN

I. PARA INTRODUCIR EL TEMA

Actividad

Pida a los alumnos que lean y completen la sección ¿Qué opinas? *de la lección del alumno de esta semana. A continuación, analicen juntos las respuestas que dieron.*

Pregunte a sus alumnos cuáles son sus estrategias para enfrentar el desánimo. Anote algunas sugerencias positivas en un pizarrón o rotafolio, comenzando con las que aparecen en la lección y añadiendo otras que el grupo le indique.

En otra columna anote las estrategias negativas que la gente adopta para luchar contra los sentimientos negativos, como por ejemplo: las drogas, el alcohol, la glotonería, la violencia hacia los demás, las obscenidades, la automutilación, etc.

Pregunte: ¿Alguno de ustedes ha usado alguna de estas estrategias en un momento en que se sintió mal? ¿Las consideraron «estrategias» en ese momento?

Diga: Cuando nos sentimos mal reaccionamos de muchas maneras, pero no siempre *pensamos* en la manera

en que reaccionamos. ¿Cuál de las listas de estrategias es más fácil de poner en práctica cuando nos sentimos mal? (por lo general, la de las estrategias negativas). ¿Qué lista les parece que es más efectiva para ayudarlos a sentirse mejor?

Ilustración

Comparta la siguiente ilustración con sus propias palabras:

¿A cuántos de ustedes les gusta montarse en la montaña rusa? A muchos les encantan las emociones, mientras que otros detestan ese tipo de cosas y se alejan lo más que pueden de ellas.

Cuando el vagón va subiendo hacia la parte más alta de la montaña rusa los nervios se ponen de punta, pero es emocionante. El vagón se queda detenido durante un instante en la cima, y entonces comienza el rápido descenso. En ese momento todos comienzan a gritar, unos de emoción y otros de miedo, pero muy pocos son los que permanecen calmos y en silencio cuando el vagón alcanza su máxima velocidad en la caída.

Algunas personas comparan los altibajos de las emociones con una montaña rusa. Estas subidas y bajadas son más pronunciadas para unos que para otros, pero todo el mundo las experimenta. No obstante, a diferencia de una montaña rusa, pocos gritan de emoción cuando comienza el descenso hacia el desánimo y la desesperación. Pero esa caída emocional es una experiencia que tarde o temprano todos habremos de vivir. La pregunta es: ¿Cómo lidiaremos con ella?

II. ENSEÑANZA DEL RELATO

Para introducir el relato

Comparta las siguientes ideas con sus propias palabras:

Todo el mundo experimenta momentos difíciles y sentimientos encontrados, incluso los cristianos. Algunos creen que la vida cristiana es pura felicidad y alegría sin ninguna clase de problemas, pero cualquier cristiano maduro sabe que eso no es verdad. ¡Incluso un profeta fiel como Elías experimentó un desánimo tan grande que llegó a desear la muerte! El desánimo no es una característica de un cristiano derrotado, sino de un cristiano en crecimiento. Cuando nos desarrollamos en la fe tenemos que aprender a confiar en Dios tanto cuando estamos atravesando los valles como la cima de las montañas.

Lecciones del relato para los maestros

Después de leer la sección Identifícate con la historia *junto con sus alumnos, exprese en sus propias palabras lo que sigue a continuación y analícelo con ellos.*

Sobre la base de las experiencias de Elías en esta historia y las semanas anteriores, trate de hacer un «mapa de vida» basado en la experiencia en la fe de Elías. Dibújelo en el pizarrón o en un rotafolio basado en las sugerencias de los alumnos. El «mapa» podría ser un cronología de las experiencias de Elías, pero en vez de hacerla en una línea horizontal, hágala dibujando puntos altos y puntos bajos a lo largo de la línea (como una montaña rusa) para indicar los altibajos de la experiencia espiritual de Elías (ver la sección «*Consejos para una enseñanza óptima*» para saber más sobre la creación de un mapa de vida). Puede hacer uso de fotografías, símbolos o referencias bíblicas para indicar puntos específicos de la vida de Elías.

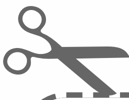
A continuación invite a los alumnos a que dibujen sus propios mapas de vida en los que indiquen los altibajos de su vida, especialmente en el plano espiritual. Los puntos altos podrían incluir cosas como: entregar su corazón a Jesús, asistir a la Escuela Bíblica de Vacaciones, compartir a Jesús con los amigos o recibir la respuesta a una oración determinada. Los puntos bajos indican experiencias que llevan a la duda, el desánimo y la tristeza. Diga a sus alumnos que si así lo desean, pueden mantener sus mapas en privado. Cuando terminen utilice algunos de los versículos bíblicos de la sección *Puntos de impacto* de la lección del alumno para recordarles que Dios está con ellos en cada etapa de su caminar espiritual, tanto en los puntos altos como en los bajos.

Use los siguientes versículos como otros pasajes adicionales que también se relacionan con la lección de hoy: Mateo 11: 28-30; Isaías 43: 1, 2; Juan 16: 33.

El contexto y el trasfondo del relato

Utilice la siguiente información para arrojar más luz sobre el relato. Compártala con sus alumnos con sus propias palabras.

Esta lección se enfoca en los altibajos naturales que forman parte de la experiencia cristiana. Los jóvenes necesitan aprender que la fe no se basa en sentimientos. Es importante que aprendan a aferrarse a su fe aunque se sientan tristes y desanimados, porque esto constituye un aspecto esencial del crecimiento en Jesús. Al discutir este tema, es importante no pasar por alto el subtema sumamente real de la depresión clínica. La tristeza y el desánimo pueden presentarse en la vida de cualquiera, pero en algunas personas pueden profundizarse tanto que puede llegar a ocasionarles depresión. Muchos adolescente sufren de depresión, la que puede ser desencadenada por situaciones como por ejemplo la pérdida de un ser amado, la violencia, el abuso, las rupturas familiares, etc. La depresión puede incluso aparecer sin que haya una causa aparente, como se da por ejemplo en el caso de que exista un desequilibrio químico en el cerebro.



LO BÁSICO

Consejos para una enseñanza óptima

Cómo hacer un mapa de vida

Dibujar un mapa de vida es una buena manera de explorar la vida de un personaje histórico o bíblico. También es una buena manera para hacer que nuestros alumnos reflexionen en su propio desarrollo espiritual. Es como dibujar una cronología de acontecimientos, pero en vez de ser una línea recta que va hacia adelante en el tiempo, el mapa de vida puede ilustrar los altibajos emocionales y espirituales, así como los momentos decisivos. Pueden utilizarse símbolos visuales para ilustrar acontecimientos importantes. Si queremos algunos ejemplos y consejos, visitemos los enlaces que se muestran abajo [en inglés] o busquemos en Google «mapa de vida».

El siguiente sitio tiene buenos consejos, aunque no contiene imágenes visuales. En él se sugiere no usar palabras, sino únicamente imágenes en el mapa de vida, pero esta es solo una guía y no tiene por qué ser seguida de manera estricta. Podemos adaptar las ideas a nuestras necesidades: www.educationworld.com/a_tsl/archives/05-1/lesson023.shtml. Este otro contiene enlaces a algunos ejemplos de mapas de vida que pueden darnos una idea de cómo se ven: www.readwritethink.org/lessons/lesson_view.asp?id=74

La lección de esta semana sugiere una serie de estrategias que son útiles para enfrentar las bajas espirituales y el desánimo. Entre ellas podemos mencionar la oración, la fe, la confianza en las promesas de Dios, el ejercicio, el mantener una actitud positiva, el servicio a los demás, etc. Aunque estas estrategias pueden ser útiles para alguien que sufra de depresión profunda, por lo general no son suficientes. Puede que el plan de Dios para ayudar a los jóvenes que sufren de depresión incluya buscar la ayuda profesional en la forma de consejería o terapia, y en algunos casos recibir algún tipo de medicación. No es suficiente decirle a alguien que sufre de depresión clínica que «se alegre y confíe en Dios».

Para ayudar a que esta distinción quede clara en las mentes de sus alumnos, podría ser útil repasar algunas de las señales de advertencia que diferencian la depresión del mal humor o «bajón» emocional. Los jóvenes que presenten varios de estos síntomas durante más de dos semanas deben buscar ayuda para la depresión:

- Sentimiento de tristeza o desánimo continuo, especialmente si parece «no haber razón para ello»
- Falta de energía o cansancio continuo
- Incapacidad para disfrutar de las actividades que por lo general se suelen disfrutar
- Aislamiento de los amigos y de la familia
- Irritabilidad y ansiedad
- Pérdida o ganancia de peso significativa
- Cambio en los patrones del sueño.
- Sentimientos de culpa o de inutilidad
- Dolores corporales sin causa aparente
- Pesimismo e indiferencia ante el futuro
- Pensamientos de muerte o de suicidio

III. CONCLUSIÓN

Actividad

Concluya con la siguiente actividad y resuma el tema con sus propias palabras.

Reparta tarjetas tipo ficha y lápices entre sus alumnos, y diga: «Cuando Elías se sintió desanimado, Dios habló

Enseñando…

Pida a sus alumnos que repasen las otras secciones de su lección.

- **Puntos de vista**. Pregúnteles si las citas registradas en la sección *Puntos de vista* transmiten el mensaje central de la lección de esta semana.
- **Más luz**. Lea la declaración que aparece en la sección *Más luz*. Pregúnteles qué relación encuentran ellos entre la declaración de *Profetas y reyes* y lo que han analizado en la sección *Explica la historia*.

Puntos de impacto. Indique a sus alumnos los versículos de la lección que están relacionados con el relato de esta semana. Haga que los lean y decidan cuál de ellos les habla de manera más directa. Pida que expliquen las razones por las que escogieron ese texto particular. Si lo desea, puede asignar los versículos a parejas de alumnos para que los lean en voz alta, los analicen con la clase y escojan cuál es el más relevante de todos.

con él con una voz "suave y delicada". Teniendo en mente las cosas que hemos analizado y los textos bíblicos que hemos leído hoy, imaginen lo que la suave y delicada voz de Dios podría estar diciéndoles en este momento. Puede ser un versículo bíblico o solo una frase de ánimo. Escriban el mensaje que crean que Dios les da cuando se sienten desanimados y necesitan ayuda. Guarden la tarjeta en su Biblia y léanla cuando más lo necesiten».

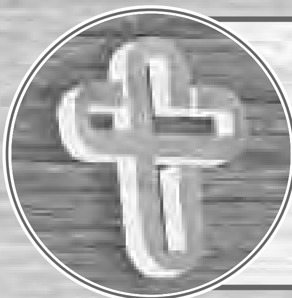
Resumen

Comparta los siguientes pensamientos con sus propias palabras:

Elías estaba en la cima de la montaña cuando Dios envió fuego del cielo. Fue elevado y lleno del Espíritu Santo, al igual que un cristiano que ha sido recién bautizado o que le acaba de entregar su corazón a Jesús. Pero al poco tiempo, Elías tuvo que enfrentar el miedo y el peligro, y sintió un desánimo tan grande que deseó morir.

Tal vez nosotros nos hemos sentido así en algún momento. Quizá hemos estado tristes, desanimados e incluso deprimidos. Los altibajos emocionales forman parte de la vida de cualquier persona, incluso en la vida cristiana. *En especial* en la vida cristiana. Dios quiere que nuestra fe crezca a medida que aprendemos a confiar en él tanto en los buenos tiempos como en los malos. Podemos confiar en que Dios enviará «fuego del cielo» cuando lo necesitemos en la cima de la montaña. Podemos confiar en que nos hablará con una voz «suave y delicada» de fe y esperanza cuando estemos necesitados de recibir ánimo. Cuando tengamos un bajón, confiemos en que Dios nos levantará.

Edición distribuida por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA



Recuerde a sus alumnos el plan de lecturas del comentario inspirado de la Biblia, denominado la serie de El Conflicto. La lectura que corresponde a esta semana se encuentra en *Profetas y reyes*, capítulos 12 y 13.